回覧

令和８年10月９日
阿見第一ふれあい地区館
運営委員長　村山　利和
高齢者部会部長　長南　秀則

3B体操

高齢者部会主催

簡単な体操で
貴方の身体も若返ります!





３種類の道具（ボール・ベル・ベルダー）を使い、
お子様からご年配の方まで対応可能な体操です



日時　令和８年
11月17日（火）

時間　10時～12時
受付：９時40分～

会場　かすみ公民館　多目的ホール
阿見町阿見2083-2

3B体操の４大効果

1. 生活習慣病にならないための有酸素運動
2. ロコモ予防のためのバランス機能改善運動と筋力づくり運動
3. けがの予防やすべての運動に柔軟性を高めるためのストレッチング
4. 心身のリラックスと認知機能改善のためのあそびの運動



講師　小林　敬子先生

対象
お子様からご年配までご参加下さい



定員
20名（先着順）

参加費
無料

注意事項
体操の出来る服装でご参加ください



申込方法　かすみ公民館窓口に来館するか、電話(888-8111)で申込下さい

申込期限　10月10日（土）～11月14日（土）

問い合わせ先　阿見第一ふれあい地区館：大原（かすみ公民館内）　029-888-8111

主催：阿見第一ふれあい地区館